



LE B.A-BA DU BULLET JOURNAL

Creabujo

Ce guide est rempli d'informations précieuses sur la méthode Bullet journal. Je sais que tu es impatient(e) de découvrir tout ce qu'il contient mais laisse moi d'abord t'expliquer le pourquoi de ce guide.

C'est le fruit de l'expérience que j'ai accumulée ces 4 dernières années en adaptant mon bullet journal à ma vie et à mes besoins, et surtout en échangeant avec de nombreux et nombreuses bullet journalist sur les réseaux sociaux.

D'ailleurs si tu souhaites profiter d'autres ressources gratuites pour t'aider à mieux comprendre et utiliser un bullet journal, je t'invite à rejoindre mon groupe de discussion privé sur Facebook. J'y partage plein d'astuces et conseils sur le bullet journal. [Rejoindre mon groupe de discussion Facebook.](#)

A travers ce B.A-BA du bullet journal, j'espère t'aider à comprendre ce concept qui a presque changé ma vie. Il y a 4 ans, lorsque j'ai débuté mon 1er bullet journal, j'avais beaucoup de mal à comprendre la méthode, le comment organiser mon carnet ...

J'étais très souvent frustrée par mes pages. Et je perdais beaucoup de temps sur les réseaux sociaux. Je n'arrivais pas à m'organiser, à comprendre comment cet outil allait me faire gagner du temps.

Jamais je n'aurais imaginé qu'en appliquant une méthode simple, j'allais ressentir autant d'apaisement en utilisant un simple carnet !

Le bullet journal m'a permis d'y voir plus clair dans mes projets, dans mes choix de vie. Au quotidien, il me permet de mieux m'organiser, de clarifier mes priorités, de savoir où j'en suis dans mes projets. Mon carnet me suit partout. J'y décharge tout ce dont j'ai besoin au fur et à mesure de la journée.

Aujourd'hui, j'ai envie de partager une partie de cette méthode, afin que tu puisses en ressentir ses bienfaits dans ta vie personnelle ou professionnelle.

Bonne lecture,

Andrey



Creabujo

BLOG BULLET JOURNAL ET LIFESTYLE

Sommaire

07

LES CLEFS

10

L'INDEX

13

LE FUTURE LOG

19

LE MONTHLY LOG



23

LE DAILY LOG

26

LES COLLECTIONS

32

LES TRACKERS

35

LA MIGRATION



38

LEXIQUE

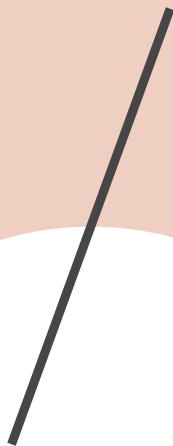
41

LE MATÉRIEL

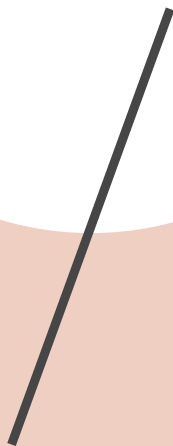
45

LE MOT DE LA FIN

01



LES CLEFS



01

La première page à créer dans un bullet journal est celle des clefs.

Cette page regroupe 3 catégories :

- les puces*
- les signifiens*
- un code couleur*

LES PUCES

C'est le petit point ou le carré que l'on inscrit devant une tâche, le rond pour le rendez-vous ...

LES SIGNIFIERS

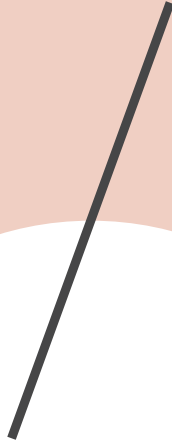
C'est un symbole qui vient compléter les clefs. Cela peut être un point d'exclamation, un smiley ...

LE CODE COULEUR

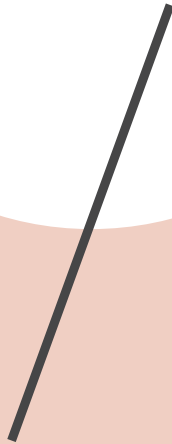
Il n'est pas obligatoire mais vivement conseillé si tu as plusieurs projets à suivre, des enfants ... Il te permettra de mieux visualiser et donc repérer les informations dans ton bullet journal.



02



L'INDEX



02

La seconde page est celle de l'index.

C'est la plus simple à créer. On note en haut de la page qui suit les clefs => INDEX. Puis on réserve les 2/3 pages suivantes.

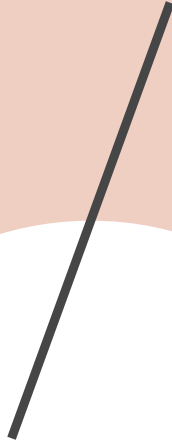
Ensuite, au fur et à mesure de la création des pages de ton bullet journal, tu vas venir les reporter dans cet index. Ainsi, tu pourras mieux les retrouver.

D'ailleurs, tu peux utiliser ton code couleur dans ton index. Tu visualiseras plus rapidement l'information que tu recherches.

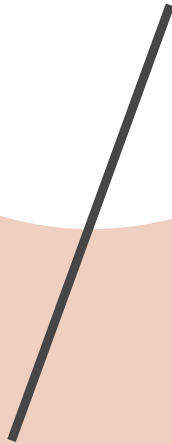
Chose importante, si les pages de ton carnet ne sont pas numérotées, c'est le moment de le faire :)



03



LE FUTURE LOG



03

Après l'index, vient le future log.

Le future log c'est ce qui te permet d'avoir une vue sur le long terme dans ton bullet journal. C'est à dire les informations au-delà du mois en cours. Nous sommes le 24/04, si tu prends rendez-vous chez le dentiste le 12 mai, l'information est à noter dans ton future log.

Comment le créer ? De la manière la plus simple possible. 6 cases par page soit 12 cases sur une double page donc une année.

Dans mon exemple ci-dessus, nous sommes au mois d'avril. Je vais donc débiter mon future log par le mois prochain, soit le mois de mai.

1ère case en haut à gauche = mai, puis juin ... jusqu'à avril de l'année prochaine. Car oui, un bullet journal peut se débiter n'importe quand dans l'année ou dans un mois !

Inutile donc d'attendre le 1er janvier d'une année pour se lancer. Mieux vaut le commencer dès à présent.

*De plus, saches que ton carnet ne te durera pas forcément un an. Cela dépend de tes besoins, de la taille de ton écriture ... Ne te prive pas d'écrire dans ton bullet journal pour pouvoir le garder une année !
Personnellement, au début je tenais 9 mois, à présent je garde mes carnets 6 mois.*

*Ci-dessous j'ai créé un **exemple type du future log** de base. J'y ai inscrit quelques informations afin que tu te rendes mieux compte de ce dont il s'agit.*

*Une fois ton future log créé, **penses à le noter dans ton index.** Future log p5*

Future log

Mai

9 : live Facebook créativité

12 à 10 h : dentiste

Juin

Juillet

18 : anni papa

Août

3 - 21 : fermeture crèche

Septembre

12 : mariage Damien

Octobre

Future log

Novembre

Décembre

23 : anni Ludo

Janvier

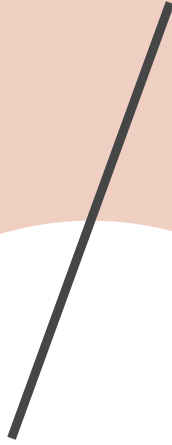
Février

Mars

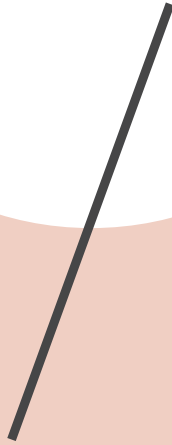
Avril

Quoi y écrire ? Tout ce qui concerne ton futur : les rendez-vous, les événements, les actions avec une date butoir, les anniversaires (sauf si tu préfères y dédier une page à part), les périodes de vacances, dates de concert...

04



LE MONTHLY LOG



04

Après la vue du future passons à maintenant, au **mois en cours** avec le monthly log. Il s'agit donc de pages récurrentes, relatives au mois. Elles sont donc à créer à chaque fin de mois pour le suivant.

Nous sommes le 24 avril. Comme indiqué plus haut, je crée donc mon monthly log d'avril. Pour cela, je vais avoir 2 types de page.

- La page des événements, rendez-vous, anniversaire
- La page des choses à faire / to do list

Peu importe la présentation. Tu dois avoir ces 2 types d'informations dans ton monthly log. Libre à toi de rajouter des objectifs, listes de courses, livres à lire ...

Voici ce que cela peut donner en version minimalist. Une fois ton monthly log créé, **penses à le noter dans ton index!**

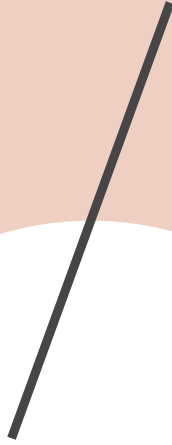
Avril

1 M
2 J
3 V
4 S
5 D
6 L
7 M
8 M
9 J
10 V
11 S
12 D
13 L
14 M
15 M
16 J
17 V
18 S
19 D
20 L
21 M
22 M
23 J
24 V *Hortibroc*
25 S
26 D *Live Facebook Concept*
27 L
28 M *Lancement concours*
29 M
30 J
31 V

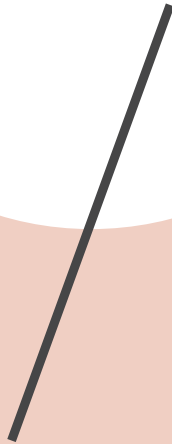
To do list

- . Peindre mûr salon
- . Tri placard cuisine
- . Prendre rendez-vous implant
- . Imprimer photos July
- . Vendre poussette
- . Acheter tee shirt manches longues
- . Trier livres pour Momox
- . Acheter armoire à pharmacie
- . Tri photos téléphone
- . Finir livre La méthode Bullet journal
- . Mettre en place planning hebdo

05



LE DAILY LOG



05

Je ne vais pas ou très peu te parler de weekly log (pages hebdomadaires) car elles ne font pas partie du concept initial. De plus, par expérience, je les trouve limitantes.

Donc brièvement, un weekly log ceux sont des pages avec une to do list de la semaine, les rendez-vous de la semaine et des cases pour chaque jour.

Personnellement, j'ai testé pendant quasi 2 ans. Je me sentais à l'étroit, ce n'était pas fluide ... Depuis novembre 2018, je n'utilise donc plus que des daily log.

Sincèrement, cela est bien plus pratique et utile !

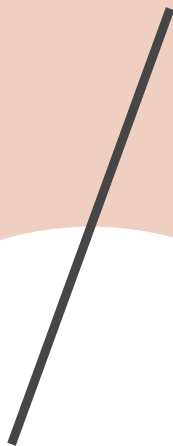
Pour en savoir plus sur mon ressenti et mon expérience, voici le lien de l'un de mes [Live](#).

Comment créer ce daily log ? Soit tu le crées la veille pour le lendemain, soit le matin même. Tu écris tout simplement le jour de la semaine en haut de la prochaine page, avec ou sans la date. En dessous, tu inscries tes rendez-vous du jour, les tâches que tu dois faire ... Puis au fur et à mesure de la journée, libre à toi d'y ajouter des informations : nouvelles actions à effectuer, rendez-vous à venir, livres à lire, recettes à tester ...

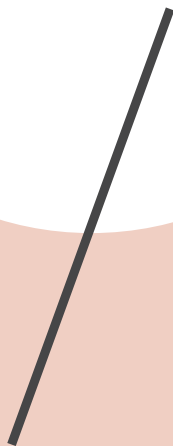
Voici ce que cela donne en image dans mon bujo.



06



LES COLLECTIONS



06

Selon le créateur du concept, toutes les pages d'un bullet journal sont des collections. Mais j'aime différencier les pages planning et repère (clefs, index, et les log) des collections.

Donc qu'est ce qu'une collection ? Une page qui regroupe des informations d'un même type : idées recettes, livres à lire, activités pour les enfants, villes à visiter ...

Je t'offre d'ailleurs une liste de + de 100 idées de collections que tu peux télécharger dans la bibliothèque du Club Creabujo. Voici le mot de passe : thefrenchtouch

*Où mettre ses collections dans ton bullet journal ?
Tout simplement au fur et à mesure de tes besoins.
Nous sommes toujours le vendredi 24 avril. J'ai envie depuis un petit moment de me mettre sérieusement au Lettering. Par quoi commencer ?*

Je crée une page notes dites *braindump* (= vide cerveau) dans mon bujo sur la page d'après mon daily log. J'y note en vrac tout ce qui me vient à l'esprit en terme de lettering : blogs à suivre, livres à regarder, compte insta, chaîne You tube, le matériel nécessaire ... Existe-t-il des formations ?

Ensuite, je vais me créer d'autres collections avec les items trouvés dans la page Notes.

Ci-dessous ce que cela pourrait donner dans mon bujo.

Blogs lettering

Lettering créatif.

Calligraphique

Bobopetpissenlit

Livres lettering

Le guide ultime de la calligraphie moderne

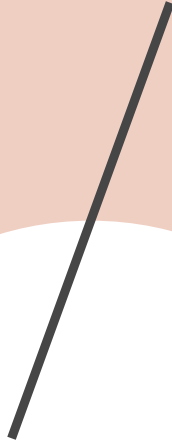
Les ateliers du lettering

Le lettrage pour les créatives

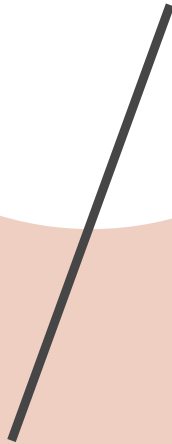
Bien sûr à chaque collection créée, je la note dans mon index afin de mieux la retrouver.

Petite astuce : vous pouvez coller une gommette toujours de la même couleur sur les tranches des collections d'une même thématique. Ainsi, d'un coup d'oeil sur la tranche de votre bujo, vous retrouvez toutes les pages liées à votre projet.

07



LES TRACKERS



07

Je mets également les trackers dans une famille à part ! Il s'agit de **pages de suivi** que ce soit de tes habitudes, de ta progression dans ton projet, de ton suivi de poids ou du suivi du potager.

Tout ce dont tu as besoin de suivre l'évolution ou la fréquence peut donner lieu à une page de trackers.

Pour revenir à mon exemple de lettering, je peux me créer une page de suivi de progression et d'exercices de ma formation.

Où dois-tu placer tes trackers dans ton bujo ? Idem que pour les collections, ils sont à créer au fur et à mesure de tes besoins. Il est vrai que les bullet journal ont tendance à mettre les trackers dits annuels en début de carnet, après le future log. Toutefois, si c'est ton premier bullet journal, ne te prends pas la tête avec ça. Tu y réfléchiras pour le second quand tu connaîtras mieux tes besoins.

Club lettering

Les principes de base

✓ Tenir un pinceau

✓ Les traits

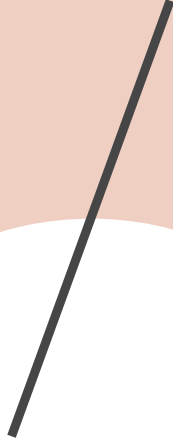
1er alphabet : minuscule cursive

...

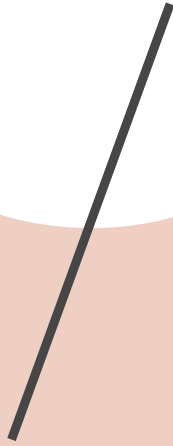
La fausse calligraphie

Le brush lettering

08



LA M I G R A T I O N



08

Je pense que c'est la partie la plus complexe du concept. En fait, on peut remplacer le terme migrer par reporter. C'est souvent ainsi plus facile à comprendre.

Si une tâche n'a pas été réalisée le jour prévu, elle est reportée à plus tard. Soit demain, soit encore plus tard.

Une tâche que l'on reporte au lendemain, on la migre vers l'avant de son carnet puisque l'on avance dans les pages. On inscrit > sur la puce de l'action. Un bout de flèche qui indique que cette action va vers l'avant du carnet.

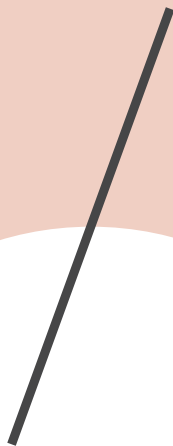
Tu n'as pas le temps demain, cette tâche est reportée à plus tard dans la semaine donc dans le mois. Elle est alors à noter dans le monthly log. Tu retournes donc en arrière dans ton carnet. La flèche est dans l'autre sens <

Imagines à présent que cette action ne pourra pas être finalisée ce mois-ci. Tu dois alors la migrer vers le future log qui est ta vue du futur soit sur le mois prochain soit bien plus tard.

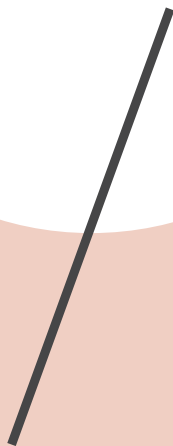
La flèche est la même que pour le report vers le monthly log. En effet, dans les 2 cas on retourne vers l'arrière du carnet.

Avec ce système de migration, plus aucune tâche ne se perd tant qu'elle n'est pas réalisée.

09



LE LEXIQUE



09

Collection : toutes les pages du bullet journal qui permettent de regrouper des informations sur un seul et même sujet.

Daily log : la vue du jour.

Future log : le journal du futur.

Monthly log : le journal mensuel ou vue du mois.

Migration : report d'une action, d'une information

Mood tracker : suivi d'humeur

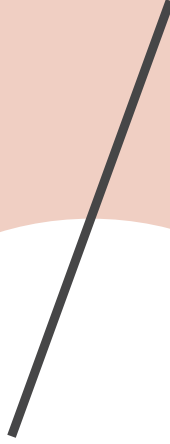
Tracker : outil qui permet de suivre une évolution, un but, des habitudes à mettre en place

Washi tape / Masking tape : scotch coloré repositionnable

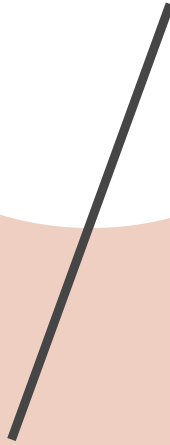
Weekly log : vue de la semaine

Wish list : liste de souhaits, de ce que vous aimeriez avoir d'un point de vue plutôt matériel.

10



LE MATÉRIEL



10

Je ne le répéterais jamais assez mais seul un carnet et un stylo suffisent. D'ailleurs, je te conseille vivement de commencer ainsi. Certes, il est important de se sentir bien dans son carnet et que le stylo glisse à ta convenance. Toutefois, tout le reste n'est que du plus, du superflu histoire de s'amuser de temps en temps quand tu as le temps !

Car comme toi au début j'ai voulu créer les pages que je voyais sur Insta ou Pinterest. J'ai d'ailleurs passé un temps fou sur ces réseaux sociaux. Pour au final créer des pages qui ne me plaisaient que peu et dont je ne me suis pas servie.

Alors ne te prends pas trop la tête avec la déco tant que tu n'as pas bien saisi le concept ;)

CARNET :

Libre à toi de choisir celui qui te correspond le plus. Mon préféré est pour le moment le Life journal de Quo Vadis. Pourquoi ? Car les pages sont bien blanches, il y en a 215, la couverture est rigide et il est de très bonne qualité.

Pour information les **Dots** sont les petits pointillés des pages. Et **Leuchtturm** est une marque allemande de carnet. On peut dire la référence officielle du bullet journal. On aime ou pas leur carnet et moi je n'aime pas !

STYLOS :

J'ai une préférence pour les stylos noirs pointes fines résistants à l'eau.

Voici quelques marques qui en proposent :

- Tombow mono drawing pen
- Staedtler pigment liner
- Uni-ball Uni pin

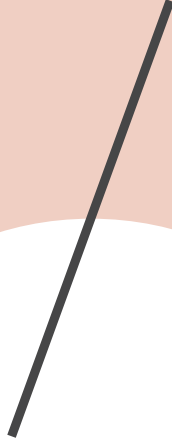
FEUTRES :

Les grands gagnants sur les réseaux sociaux sont les Dual brush pen de Tombow. Et je les adore ! Ils sont multi-tâches : feutres, pinceaux, aquarelle, lettering ... Toutefois, leur pointe brush est assez grosse. Il n'est donc pas facile de les utiliser dans des carnets formats A5.

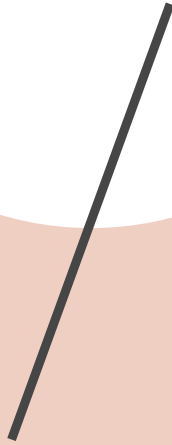
Bien sûr tu as aussi les crayons de couleur, le washi tape, les stickers et j'en passe. Je viens de te donner les basiques. Libre à toi de voir toutes les possibilités qui s'offrent à toi si tu souhaites un bullet journal créatif.

Je te donne plus d'infos sur le matériel créatif du bullet journal ICI.

11



LE MOT DE LA FIN



11

Alors, que penses tu de ce guide ? T'a-t-il été utile ? Tu peux à présent créer ou mieux organiser et utiliser ton bullet journal au quotidien. D'ailleurs, il peut vite te devenir indispensable.

Certain(e)s d'entre vous utiliseront les étapes simples et fonctionnelles de ce document pour commencer à obtenir des résultats. Et c'est super !

Mais je sais aussi que d'autres souhaiteront profiter d'un accompagnement pour mieux comprendre et appliquer cette méthode. C'est pourquoi j'ai créé une formation en ligne ainsi qu'un accompagnement collectif pour celles et ceux qui préfèrent être aidé(e) à se lancer dans l'aventure.

Plus d'informations et tout le détail de ces formations [ICI](#).

A bientôt,

Audrey